

3º CICLO

LIÇÃO 12

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO HUMANO:

CRISTAIS – FONTES DE LUZ E AMOR (3ª PARTE)

Pedras e Cristais para o Anãhata Chakra

Quartzo Rosa

Atua no campo psicológico do ser. Retira as mágoas e ressentimentos depositados nas câmaras cardíacas, aliviando o seu trabalho fisiológico. Dissolve os traumas que se agregam ao músculo cardíaco e que limitam o coração de dar e receber amor, afeto e carinho. Purifica e abre o coração em todos os níveis, promovendo uma profunda cura interior. É um cristal de amor incondicional e de paz infinita.



Quartzo Verde / Aventurina

Alivia o stress. Propicia o equilíbrio emocional e a clareza mental, dissipando emoções e pensamentos negativos. Conforta e cura os males do coração, harmonizando e protegendo-o. Estimula os músculos e fortalece o sangue, o coração e a percepção. É um cristal de vitalidade, bem-estar, renovação e expansão.



Crisoprásio

Suaviza e harmoniza as emoções. Desperta a capacidade de doação, cooperação e fraternidade, promovendo a calma e o altruísmo. Purifica o sangue e o sistema linfático. Atua intensamente na glândula tímica, fortalecendo o sistema imunológico. Renova o tecido pulmonar e limpa o sistema respiratório. É um cristal de espontaneidade, amizade e unidade.



Amazonita

Alivia e acalma o cérebro e o sistema nervoso. Fortalece o coração. Auxilia no parto. Aumenta a sensibilidade, melhora a capacidade intuitiva e a expressão criativa. Boa para quem é artista ou trabalha com cura física, psíquica ou



espiritual. Auxilia na avaliação dos problemas da vida, nos fazendo ver os fatos por várias perspectivas. Ajuda no desenvolvimento do canal criativo. É um cristal de sensibilidade e criatividade.

Kunzita

Favorece os pensamentos conciliadores e altruísticos, despertando o centro do coração para o amor fraterno. Gera uma sintonia mais fina entre o coração e a mente. Amadurece a afetividade, tornando-a mais aberta, segura, vibrante e amorosa. Estimula a humildade e o prazer em servir. É um cristal de compaixão.



Turmalina Rosa / Rubelita

É uma pedra de forte magnetismo e com um alto poder de atração. Aterra a energia amorosa do coração em todo o corpo. Faz tomar atitudes provocando mudanças, empurrando para o movimento, para a evolução. Equilibra sistema endócrino, perfusão pulmonar e condutibilidade cardíaca. É um cristal de ancoragem do amor.



Rodocrosita

Ensina a dar e receber amor. É uma excelente pedra para os relacionamentos. Estimula a expressão espontânea dos sentimentos. Combate a melancolia e todos os estados de morbidez da afetividade, tornando a vida mais alegre e leve. É um cristal de compartilhamento.



Esmeralda

Atua nas cardiopatias e nos distúrbios da pressão arterial. Ajuda a revitalizar o corpo físico. Ajuda na recuperação após doenças infecciosas. Traz harmonia e equilíbrio para as emoções e para a mente. Ela nos dá um caráter firme para que possamos transpor as dificuldades de nosso aprendizado. É uma pedra de cura, de inspiração e infinita paciência.



Pedras e Cristais para o Viśhuddha Chakra

Água Marinha

Purifica congestões da garganta. Acalma o sistema nervoso, os pensamentos e as emoções. Descongestiona as narinas. Abaixa a febre. Ao nível espiritual, desenvolve a compreensão, a sensibilidade, a clareza mental e a pureza. É um cristal de pureza e sensibilidade.



Turquesa

Tem a capacidade de absorver sentimentos negativos de terceiros que poderiam nos contaminar. Tem uma forte energia de cura, mas sua função é de aterramento, proteção e absorção de energias mais densas. Ao nível psicológico, elimina ansiedade e estresse, gerando uma expressão emocional equilibrada. É um cristal de proteção e distresse.



Calcedônia

Leva a harmonia a tireóide. Acalma e equilibra o espírito. Diminui a irritabilidade e a sensibilidade excessiva. Propicia a abertura dos canais intuitivos. É um cristal de inspiração interior.



Crisocola

Desenvolve a expressão da verdade através do poder da palavra falada. Traz paz interior e elevação da consciência. Desenvolve o equilíbrio emocional e a maturidade. Favorece a meditação e a comunicação. É um cristal de expressão da verdade.



Topázio Azul

Excelente para meditação e sintonização com o "eu superior". Sintoniza-nos com a verdade e a sabedoria. Ativa a verbalização. Traz-nos de volta para o caminho espiritual e a verdade. É um cristal de sintonização com o poder divino.



Quartzo Azul

Trabalha o medo, a insegurança, a timidez e a dificuldade de estabelecer contato com outras pessoas. Elimina as interferências e inadequações nas comunicações. Limpa as influências confusas, os "ruídos" no canal da comunicação. Harmoniza o sistema imunológico, diminuindo os processos alérgicos. É um cristal que nos dá confiança.



Pedras e Cristais para o Ājñā Chakra

Sodalita

Proporciona a visão interior e o conhecimento intuitivo. Desobstrui a mente dando-lhe maior capacidade de observação, aprofundamento e compreensão. Habilita a mente a pensar de forma racional e intelectual.

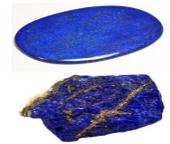


Equilibra o sistema endócrino. Fortalece o metabolismo e o sistema linfático. É um cristal de discernimento e compreensão.

Lápis lazuli

Ativa a energia do **ājñā chakra**, atuando com sonhos e percepções psíquicas.

Integra e harmoniza os níveis físico, emocional, mental e espiritual, possibilitando um profundo autoconhecimento. Atrai a mente para o interior, dando foco aos



pensamentos e potencializando-os. No nível físico, alivia as dores de cabeça e enxaquecas, combate a depressão e auxilia os sistemas respiratório, nervoso e imunológico. É um cristal de poder mental.

Azurita

Orienta o desenvolvimento psíquico e intuitivo, limpando o **ājñā chakra**. Induz o estado meditativo e a canalização. Ajuda a expandir a mente, a compreender

os fatos com mais clareza e a vislumbrar novos pontos de vista. Com isso, ela diminui o estresse, a preocupação e a tristeza. É um cristal de abertura da mente.



Safira Real

Concentra e acalma a mente, ajuda a afastar pensamentos ruins e a tensão mental. Ameniza a depressão e a confusão causada por influências espirituais. Acalma a hiperatividade, auxilia na cura das desordens oculares.



Trata os distúrbios cerebrais e a dislexia. Ensina a ter responsabilidade pelos próprios pensamentos, sentimentos, palavras e ações. É um cristal de sabedoria.

Turquesa, Topázio Azul e Ametista

Estas pedras e cristais foram descritas anteriormente.

Pedras e Cristais para o Sahasrāra Chakra

Selenita

Esta pedra ativa todo o seu corpo de luz (centros e canais). Desperta uma profunda paz. Propicia fortemente o transporte no tempo nos abrindo a memória de vidas passadas. Ela clareia a mente e nos dá uma visão mais profunda das situações, aumentando nossa capacidade de compreensão e discernimento. É um cristal de abertura das nossas variadas existências.



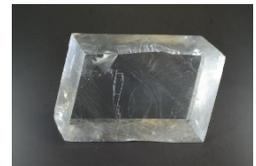
Celestita

Como pedra de altíssimo padrão vibratório, ela é um portal para os reinos celestiais. Por tornar harmônico o padrão mental, ela reduz o estresse e reordena nosso propósito na vida. Desperta a criatividade e a intuição. Promove a paz de espírito e nos convida a novas reflexões. Trata distúrbios nos olhos e ouvidos. É um cristal de silêncio e quietude.



Calcita Óptica

Auxilia e desenvolve a capacidade de gerar imagens na tela mental. Promove a cura dos distúrbios oculares. Abre a mente no sentido de entender o que está sendo dito nas entrelinhas, ajudando na interpretação e compreensão das realidades espirituais. Promove a união de realidades paralelas. Reduz a enxaqueca. É um cristal de purificação dos corpos sutis.



Cianita

Excelente pedra para meditar e sintonizar o plano espiritual. Grande condutora de energias de alta frequência e que transformam a mente humana e a fazem despertar para o campo intuitivo. Faz a conexão com nossos registros do **karma**, sublimando-os e dando um novo significado às nossas vivências. É uma pedra de ascensão.



Sugilita

Abre a percepção espiritual e a capacidade de canalizar. Promove o alinhamento com nossa verdade mais íntima. Ela nos faz entender a trama do **karma**. Ajuda em nossa busca espiritual. Faz com que vivencemos o



estado presente e nos torne conscientes e responsáveis pela encarnação atual. Estimula os pensamentos positivos. É uma pedra de amor incondicional.

Ametista

Suaviza a dor física e moral. Elimina a raiva, o medo e a ansiedade. Ajuda a combater os vícios em geral, principalmente, o álcool, o fumo e as drogas. Alivia enxaquecas e insônias. É um cristal de transmutação e meditação e, por isso, atua em todos os **chakras**.



Cristal de Quartzo, Pedra do Sol, Kunzita

Estas pedras e cristais foram descritas anteriormente.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

ESTUDO DOS SENTIMENTOS HUMANOS (6ª PARTE)

Generosidade

O espírito de generosidade constrói um caminho em direção ao Absoluto, porque generosidade é uma expressão íntima e genuína da Alma, é espontaneidade; sua natureza é dirigir-se para um horizonte largo. A generosidade pode, portanto, ser chamada como a caridade do coração. Não é necessário que o sentimento de generosidade se demonstre sempre pelo valor material; ele pode se apresentar nas pequeninas coisas. Generosidade é um sentimento que se manifesta em qualquer ação que se faça, seja pequena ou grande, nas relações da vida diária. Pode-se demonstrar generosidade por um sorriso, um olhar amável, um aperto de mão caloroso, ou acariciando uma Alma inexperiente como sinal de coragem, denotando apreciação ou expressando afeição. Manifesta-se generosidade reconciliando os semelhantes, dando-lhes as boas-vindas ou despedindo-se de um amigo. Em pensamentos, palavras e atos, de qualquer forma, pode-se cultivar o sentimento de generosidade, tornando-se uma Alma caridosa.

Generosidade é nobreza além de expansão da energia do coração. À medida que a energia do coração se expande, a consciência se alarga e acha-se o espaço onde se constrói o Reino

Divino cada vez maior. A Alma que é generosa de coração é verdadeiramente nobre, seja qual for sua condição social ou poder.

De onde provém o ciúme, a inveja, o sofrimento do coração, a depressão, a tristeza e tantos outros sentimentos que limitam a expansão da consciência? Proveem da falta de generosidade. A Alma, em sua existência, pode ser desprovida de bens materiais, no entanto, pode ser generosa e nobre se tiver unicamente um coração amoroso de sentimentos amistosos e altruístas. A vida no mundo nos oferece inúmeras oportunidades, seja qual for nossa classe social, para que possamos desenvolver e manifestar o sentimento de generosidade.

A verdadeira riqueza da Alma humana vem pela descoberta da interminável fonte de luz que está oculta em seu coração, da qual vem o sentimento de generosidade. Este sentimento não se constata na Alma piedosa que reza continuamente, nem no andarilho que caminha para fazer a sagrada peregrinação, nem naquele que jejua dias e noites, ou ainda, naquele que memoriza as Sagradas Escrituras. A generosidade se revela somente naquele que, através da vida, se desidentifica dos condicionamentos e preconceitos criados pelo ego, esta limitante noção de "eu", e manifesta a autêntica caridade.

"Honre cada ser. Demonstre amor a cada pessoa. O amor não é uma colheita que possa ser cultivada na terra ou uma comodidade a ser comprada numa loja. Não importa se é uma pessoa proeminente ou apenas uma pessoa comum, o amor dentro dela só desabrochará quando tenha abandonado todo orgulho egocêntrico e esteja pronta para sacrificar-se".

(Sathya Sai Baba)

Amizade

Este é um sentimento que se manifesta pelo Amor Divino e é expresso em nossa maneira de ser e de viver. A amizade se manifesta quando estamos atentos à vida do próximo como se fosse a nossa vida, de modo a não perder nossa individualidade nem invadir a do outro. Demonstramos o sentimento de amizade quando pacientemente escutamos as lamúrias e dores da vida de uma Alma irmã menos experiente. Muitas vezes, sabemos que nossa própria vida assim também é, mas, convenientemente, a guardamos para que nos tornemos

tanto um ouvinte firme diante daquele que nos confia seus sentimentos, bem como ele se sinta seguro e acolhido em seu desabafo.

A amizade se faz revelar quando nosso olhar reflete luz de alegria àqueles que nos rodeiam, demonstrando gestos de brandura e carinho a todas as criaturas. A amizade se faz notória também quando agradecemos ao Pai Eterno por todas as oportunidades e por todos os seres, fatos e coisas que vêm ao nosso encontro para que possamos desenvolver a atração, o magnetismo, a simpatia e o amor universal. Em suma, para que possamos nos reconciliar e nos harmonizar com todas as manifestações de vida.

Alegria

O sentimento de alegria se manifesta na arte de ter fé e esperança dentro de si, acreditando que tudo que ocorre é para crescermos, bem como na flexibilidade de aceitar as pessoas, as coisas e os fatos como eles nos são apresentados. A alegria nos confere coragem de enfrentar a vida por mais áspera e difícil ela se revele, perseverando em nos manter na meta, transpondo inúmeras barreiras, certos de que somos parte de Deus e que nada poderá nos destruir.

A alegria e o riso desfazem a tensão, proporcionando relaxamento e descanso à mente da Alma humana. A alegria é necessária não apenas socialmente, como também no lar, tornando-o luminoso e radiante, evitando que se instaure a melancolia e a depressão. O bom humor harmoniza o ambiente, suaviza e lubrifica a vida cheia de atritos e experiências difíceis. A Alma que tem o espírito alegre não se deixa abalar por acontecimentos dolorosos, mesmo que vivencie situações complexas e densas ou experimente o fracasso por diferentes situações. O dito popular "quem canta seus males espanta" resume integralmente o que a alegria nos propõe. A energia que mobilizamos para cantar nos obriga a sair de nossas defesas ou mesmo de nossos pântanos emocionais para sermos mais realistas, otimistas e alegres diante da vida. O mesmo processo acontece com a dança, o esporte e as práticas corporais.

Várias vezes ao dia se olhe no espelho e sorria com a fisionomia mais feliz possível e, vendo seu rosto feliz refletido no espelho, imagine: "eu sou feliz". Procure manter um sorriso no rosto quando conversar com alguém e ouça-o com simpatia, criando uma atmosfera de

harmonia com ele. A vida, tal como o espelho, sorri quando nós sorrimos e, quando fazemos “carranca”, ela também faz o mesmo.

Quando você sorri para alguém faz com que sua Alma se abra para a outra e que ela se sinta melhor consigo mesma. Quando sorri para as suas plantas, elas sentem sua energia amorosa e crescem. Quando chega a sua casa, afaga a cabeça de seu cão e sorri para ele, seu cão abana o rabo para mostrar que está feliz. Mas, se você chega a sua casa ou no trabalho e grita com as pessoas que lá convivem, elas se colocarão na defensiva e se sentirão rejeitadas.

Portanto, antes de qualquer coisa, sorria, mesmo que esteja mergulhado no sofrimento. A sua mente funciona como uma espécie de rádio receptor mental. Com um sorriso você transforma a frequência de sua mente em uma frequência alegre. Ficando a sua mente com uma frequência alegre, todas as vibrações alegres que parem no Universo são captadas, segundo a lei da atração dos semelhantes e concretizam-se no mundo fenomênico.

Um verdadeiro sorriso é um sinal de amor; é um transmissor de energia que tem um caloroso efeito de cura. A Alma que não sorri não desenvolve sua habilidade de dar e receber amor. Suas feições sombrias e sua abordagem séria da vida são frequentemente acompanhadas de úlceras e outros distúrbios orgânicos, enquanto sua vida, pouco a pouco, se desintegra por falta de carinho e de amor.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

MEDITAÇÃO LAYA

Primeiro estágio (15 minutos)

Sente-se na posição de lótus ou meio lótus e faça a série de **prāṇāyāmas**:

- **prāṇa kriyā** (5 minutos);
- **bhastrikā** (3 séries de 36 respirações);
- **kapālabhāti** (3 séries de 11 respirações);
- **nāḍī śōdhana** (5 minutos, sendo o 1º minuto de forma acelerada).

Segundo estágio (10 minutos)

Sentado na posição de lótus ou meio lótus, mantenha a atenção em sua respiração, em seu corpo e em todos os estímulos externos (auditivos, táteis, imagens mentais, etc.). Acolha tudo em sua meditação e mantenha-se como espectador que testemunha tudo.

Terceiro estágio (20 minutos)

Agora siga a dissolução para cada **chakra**, através das visualizações e vocalizações.

Flor de lótus com 4 pétalas na região do períneo.

Pétalas vermelhas vinho – uma em cada quadrante.

Cada pétala emite um som. Começando pela pétala superior a sua esquerda:

VAM̐ – SAM̐ – SHAM̐ – SAM̐

Miolo vermelho escarlate. Quadrado amarelo ocre.

Dentro do quadrado o som "LAM̐".

Dissolva toda necessidade de estar seguro, amparado. Você é a sua própria base, que é Deus.

Dissolva a necessidade de ter. Dissolva todo desejo. Perceba que você já é pleno; você é o todo. Mantenha-se firme no caminho. Desenvolva a retidão.

Flor de lótus com 6 pétalas na região da bacia.

Pétalas vermelhas alaranjadas – 3 à direita e 3 à esquerda.

O som de suas pétalas, sempre começando pela superior esquerda:

BAM̐ – BHAM̐ – MAM̐ – YAM̐ – RAM̐ – LAM̐

Miolo salmão alaranjado. Lua crescente para o alto branca prateada.

Dentro da lua o som "VAM̐".

Dissolva toda dualidade e toda necessidade de julgar e comparar, levando-o a oscilar entre o prazer e o sofrimento. Tudo é como tem que ser. Aja pelo não-agir. Conquiste a paz de espírito.

Flor de lótus com 10 pétalas na região umbilical.

Pétalas púrpuras acinzentadas – 5 à direita e 5 à esquerda.

O som de suas pétalas:

ḌAM̐ – ḌHAM̐ – NAM̐ – TAM̐ – THAM̐ – DAM̐ – DHAM̐ – NAM̐ – PAM̐ – PHAM̐

Miolo amarelo alaranjado. Triângulo apontado para baixo vermelho claro translúcido.

Dentro do triângulo o som "RAM̐".

Dissolva toda necessidade de ser. Dissolva todo ímpeto de aparecer. Desfaça as armadilhas de seu ego. Entregue todos os seus atos ao poder do Universo. Os entregue para Deus. Desenvolva a equanimidade.

Flor de lótus com 12 pétalas no centro do tórax.

Pétalas vermelhas tijolo – 3 em cada quadrante.

**KĀṂ – KHĀṂ – GĀṂ – GHĀṂ – ÑĀṂ – CHĀṂ –
CHĤĀṂ – JĀṂ – JĤĀṂ – ÑĀṂ – ṬĀṂ – ṬĤĀṂ**

Miolo verde claro. Estrela de 6 pontas azul fumaça formada por 2 triângulos perfeitamente entrelaçados, um de ponta para cima outro de ponta para baixo.

Dentro da estrela o som "**YĀṂ**".

Dissolva toda necessidade de dominação. Dissolva a necessidade de mostrar poder e atitudes virtuosas. Desarme o orgulho de seu ego. Apenas irradie o amor. Ame silenciosamente.

Flor de lótus com 16 pétalas na região da garganta.

Pétalas violetas – 4 em cada quadrante.

**ĀṂ – ĀṂ – ĪṂ – ĪṂ – ŪṂ – ŪṂ – ṚṂ – ṚṂ –
LṚṂ – LṚṂ – ĒṂ – ĀIṂ – ŌṂ – AUṂ – Ī – AḤ**

Miolo azul violáceo. Disco de luz branco e puro como a neve.

Dentro do disco o som "**HĀṂ**".

Dissolva toda necessidade de tagarelar.

Dissolva as tendências a lamuriar, resmungar e blasfemar. Desenvolva a capacidade de falar apenas o necessário. Expresse a verdade.

Flor de lótus de 2 pétalas no ponto entre as sobrancelhas.

Pétalas violetas azuladas – uma para cada lado.

O som da pétala esquerda **KṢĀṂ** e da direita **HĀṂ**

Miolo amarelo claro. Um "**lingam**" (símbolo da fertilidade) representado pelo ovo dourado.

Dentro do ovo o som do **Pranava** "**ŌṂ**".

Dissolva toda necessidade criticar e julgar. Dissolva toda necessidade de racionalizar as atitudes e os fatos. Solte todo apego e aversão e abra espaço para o novo, fresco e vital. Desenvolva sua capacidade de entender o que está oculto, o simbólico.

Flor de lótus de 1000 pétalas no topo da cabeça.

Pétalas formando círculos concêntricos com as cores, do centro para a periferia, vermelho amarronzado, cinza, branco, vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, anil e violeta.

Miolo dourado. Triângulo branco deitado e apontado para trás.

Dentro do triângulo o silêncio, o não-manifesto, o vazio.

Dissolva toda necessidade separação. Dissolva a necessidade de individuação. Desenvolva a capacidade de integração consigo mesmo, com os outros, com a natureza e com o Universo. Sinta-se liberado de toda identificação, de todos os condicionamentos, de tudo que te prende. Desperte a noção de que você já é pleno. Você é a felicidade que busca.

Quarto estágio (5 minutos)

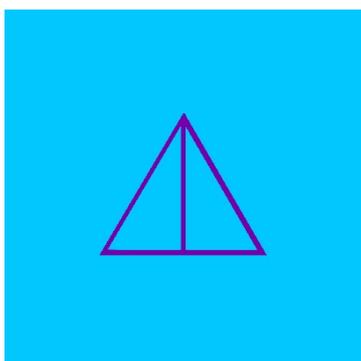
Deite-se e fique em silêncio.

EXERCÍCIO Nº 36

Finalidade: amenizar os efeitos de um problema da vida de difícil solução ou impossível.

Material: uma folha de cartolina azul celeste e material de desenho (régua, esquadro, compasso, lápis de colorir violeta).

Preparo: desenhar na cartolina um triângulo equilátero com 27 centímetros de lado, tendo a base horizontal. Ligar o vértice superior ao meio da base, formando o **Yantra** Sagrado. Suas linhas devem ter 2 centímetros de espessura na cor violeta. Fixar a cartolina na parede na altura dos olhos.



Execução: ficar de pé ou sentado, distante cerca de três metros da parede, com a coluna vertebral ereta e a cabeça no seu prolongamento. Firmar o olhar no **Yantra** Sagrado, sem piscar (evite piscar!), por aproximadamente 3 minutos. Em seguida, estender os braços a frente e na horizontal. Unir os dedos polegares e indicadores de ambas as mãos, formando um triângulo semelhante ao traçado na cartolina. Lentamente, aproximar o triângulo formado pelas mãos do rosto, dobrando os cotovelos, que continuarão abertos na altura dos ombros. Tocar o triângulo das mãos no rosto, centralizando o nariz, de modo que este, represente a haste vertical do **Yantra** Sagrado. O vértice superior, formado pelos indicadores, estarão no meio da testa. Agora, mentalize a cor vermelha no lado esquerdo do **Yantra** Sagrado e a cor azul anil em seu lado direito.

Feito isso, apenas pense no problema. **Não pense em solução. Entregue-o ao poder superior.** Respire profundamente, enquanto mentaliza o problema. Fique o tempo que achar confortável.